

いま、自宅で  
できることを  
しっかりと!

肌が輝き、免疫力も高まる!

# 老けない人のおうち習慣7

10 表紙の人に聞く 美しさの磨き方 上戸彩さん

12 老けないためのちょっとした習慣とは?

16 おうち習慣 1

## 緑茶 VS コーヒー

アンチエイジング&ダイエットに効く飲み方

20 おうち習慣 2 顔老けは「鼻まわり」に出る! スキンケアとメイクで

## 鼻すじシュツ! ほうれい線消し

26 おうち習慣 3 骨やせ、筋肉の減りを防いで、免疫力もサポート

ビタミンD  
アップ!

## 魚&キノコふりかけ

32 おうち習慣 4 中野ジェームズ修一さんに教わる

猫背、ぽっこりお腹、腰のたるさ...「座り老け」を解決!

## 昼&夜の「ながらストレッチ」

38 コンビニやスーパーで買える アンチエイジングおやつ

40 おうち習慣 5 体脂肪を燃やす自宅トレ決定版

## 医師が薦める「4分! ゆるHIIT」

週3回で基礎代謝アップ、疲れない、病気予防に! 最強のアンチエイジング法

46 おうち習慣 6 ゴシゴシ磨きをやめて歯茎下がリストップ!

## 歯科医が考案! ふきとり歯みがき

50 おうち習慣 7 アンチエイジング入浴法10

更年期、腰痛、むくみ...不調別入浴法も紹介

58 認知症にならない

食事、運動習慣

54 声だけで印象が5歳若返る! 体幹も鍛えられる  
お風呂で5分! ツヤ声筋トレ

64 フォロワー1万人超!

人気インスタグラマーの美習慣





特別付録  
36P

肩こり、腰痛、便秘、むくみ、疲労…53の不調に

鍼灸の知恵とヨガを融合  
効果を高めた“すごいヨガ”

自宅で  
できる

## 「経絡ヨガ」ポーズ図鑑



87 Special Features 第二特集

ウイルスの特徴を徹底解説  
感染しない、させないための対策法がわかる!

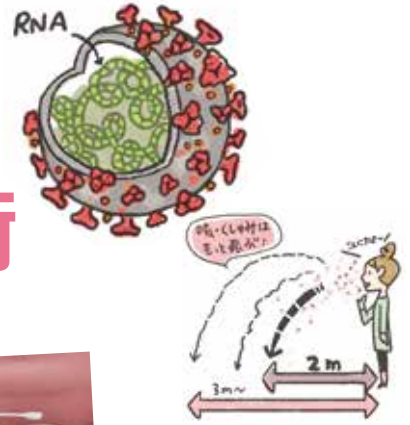
## 新型コロナ予防術

94 元陸上自衛隊心理教官が教える 不安な心理状態の乗り越え方

102 Special Features 第三特集

メイクにもパックにも! 裏ワザ満載  
ひとつあれば全身うるツヤ

## ワセリン美容術10



### MEDICAL CARE / 医療

- 72 女性のお悩み相談室 ④  
アトピーのかゆみに効く新薬登場  
ステロイドは「怖がらずに使う」が大事
- 76 いつまでも歩けるための健足術 ⑧  
“歩く力”を落とさないための  
ストレッチと筋トレとは?
- 80 女性のカラダと栄養基礎講座 ⑧  
取りにくい栄養素の代表  
ビタミンD サプリも活用を(下)

### FOOD / フード

- 66 蒸し大豆はやっぱりすごい!  
話題の「水溶性食物繊維」も豊富だった
- 112 東西栄養学が認めたスター食材 ④  
肌や髪のアンチエイジングに  
ゴマ
- 116 藤井恵さんの体にやさしい献立 ⑮  
筋肉、骨、肌を支える  
たんぱく質のおかず

### BODY / カラダ

- 108 崎田ミナさんの  
体と心をとぎほぐすマッサージ ④  
お腹の深部リンパマッサージ

### SPECIAL INTERVIEW

- 96 丸山隆平さん(関ジャニ∞)  
“今”を、すべて受け止めて

### NEWS / ニュース

- 6 Trend Focus  
パーソナライズドサービスが充実 ほか
- 82 Trend PickUp Medical  
下肢静脈瘤のグルー治療
- 83 Trend PickUp Report

### COLUMN / コラム

- 120 Chat! Chat! 読者クラブ
- 121 読者プレゼント
- 122 次号予告



写真/石倉和夫  
ヘア&メイク/中谷圭子  
(AVGVST International)  
スタイリング/佐々木敬子  
(AGENCE HIRATA)  
モデル/上戸 彩  
デザイン/ma-h gra  
衣装協力:フリーズシャーリングワン  
ピース2万3000円(FRAY I.D.)  
価格は税別。